

FICHE TECHNIQUE

Maîtrise de Soi et Energie (MSE)



DEFINITION

Trouver un équilibre par la maîtrise de ses énergies (Physique, énergétique, émotionnelle)
Ce stage de 4 jours, en jetant un pont entre l'orient et l'occident, propose de nouvelles clefs de compréhension de l'Être. Il peut être dispensé sur le cours de l'année scolaire samedi ou dimanche.

- Pouvoir se maîtriser en sachant mieux comment gérer l'énergie - notamment celle de notre corps, mais surtout comprendre l'intérêt de conserver l'équilibre entre corps, conscience et connaissance.
- S'initier à des savoirs issus d'expériences et de recherches philosophiques millénaires de l'Inde et de l'Asie... et à des connaissances occidentales qui confirment les bienfaits de cette démarche.
- Renforcer une capacité pour être en harmonie avec soi-même et à la célébrer.

PUBLIC

Toute personne désireuse de mieux comprendre ces techniques qui semblent mystérieuses.

Toute personne qui recherche une technique de développement personnel.

Toute personne qui, dans son cadre pédagogique, veut retransmettre un savoir simple et naturel.

Tous les pratiquants d'Arts Martiaux externes ou Internes qui désirent comprendre leur pratique, sur le plan santé-énergie...

CONTENU

- Théorie des bases de l'énergétique de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), et d'autres cultures.
- Techniques et pratique pour capter, transformer, utiliser l'énergie des chakras, des auras...
 - Approche physique : travail de respiration, Qi Gong (« yoga » Chinois), Tai Ji (Gym taoïste), Massage, Relaxation, Chakras (roue d'énergie), Hypnose Ericksonienne.
 - Approche verbale : par les sons, ancrage verbal, énergie des mots (mantras, prières).
- Energie des lieux, des rosaces, des symboles. Pratique de base des mandalas (rosaces). Tests : pendule, pouls...
- Pratique des différentes formes de relaxation, méditations pour comprendre celle qui convient le mieux ou que l'on peut réutiliser. Travail de l'enracinement, de la respiration
- Pratique du massage des pieds ou des mains et du plexus Solaire

METHODE

La prise en compte des motivations de chacun et l'expression des attentes individuelles permettent, dans un premier temps, de préciser collectivement le parcours proposé.

La démarche mise en œuvre amène à appréhender de nouveaux outils de travail, à les expérimenter et les adapter à la réalité personnelle ou professionnelle.

L'alternance d'entraînement individuel, d'échanges et de tests à deux ou en petits groupes favorise l'expérimentation variée.

Un lien régulier est fait entre les exercices pratiques et les concepts théoriques sous-jacents

L'élaboration d'un plan d'action personnalisé est établie en fin de stage.

POUR VOTRE CONFORT

- Pour les 4 jours ou 8 matinées: prévoir un pique nique ou collations, une bouteille d'eau.
- Une tenue ample et confortable. Un plaid, châle, couverture ou coussin de méditation, tapis de sol. Genouillère
- Une bouteille d'huile genre amande douce, arnica (Weleda)... la plus naturelle possible... (*Je vous avertirai pour quelle séance*)
- Une grande serviette éponge, et une plus petite qui ne craignent plus rien, des vieilles serviettes, vieux draps... (*idem*) Une panière.
- Des revues ou livres, DVD, CD se rapportant au sujet traité, si vous le souhaitez.
- De quoi écrire, prendre des notes, dessiner, peindre (crayons de couleurs, crayons gras, feutres...)
- NB : un support photocopié vous est transmis pour ces modules.

VALEUR DU STAGE – LIEU - HORAIRE

Voir « la grille tarifaire » fixée en début d'année scolaire 5 à 10 séances sur la journée

Lyon : 69300 Caluire

Autres régions : un stage peut être organisé sur demande d'un groupe de 6 personnes.

5 à 10 séances (Voir calendrier)
Sur demi-journées ou journées
9H30-13H30 / 14H-17H

Pour 4 jours consécutifs vacances scolaires

1^{er} jour : 10h-12h30 13h30-17h
2^e jour : 9h-12h30 14h-16h30
3^e jour : **6h-9h**(lever soleil) **18h-21h**(coucher soleil)
4^e jour : 10h-12h30 13h30-16h

(Les horaires peuvent être modifiés en Fonction de la météo et lever et coucher de soleil)

Intervenante : Genny GESBERT

Educatrice Spécialisée,
Educatrice Sportive 1^o
Arts Martiaux,
Formatrice
Maître Reiki.
Auteur du livre « l'Enfant Meurtri. »
Conférences
Plusieurs voyages en
Chine, pour
l'acupuncture Tai Ji et Qi
Gong.
Hypnose Ericksonienne
avec l'AFHYP- CITAC